Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Mele al forno con salsa alla vaniglia

Uova e latticini
Per utilizzare i tuorli d'uovo avanzati e le mele non più croccanti
Dolci caldi
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 4 porzioni:

- 4 mele
- olio o burro per ungere la teglia
- 4 CT di nocciole o mandorle macinate o tritate oppure scaglie di cocco
- 1 CT di uva sultanina
- ad lib. 4 cc di marmellata o miele
- 1 pz di cannella
- burro

per la salsa alla vaniglia:

- 2 CT (rasi) di amido alimentare
- ½ l di latte
- 2 tuorli d'uovo
- 2 CT di zucchero
- sale
- 1 baccello di vaniglia o 1 bustina di zucchero vanigliato (in questo caso utilizzate soltanto 1 CT di zucchero)

Preparazione:

Lavate le mele intere e togliete il torsolo, preferibilmente con un levatorsolo, quindi sistematele in una teglia da forno precedentemente unta. Per il ripieno, mescolate le nocciole o le mandorle macinate o tritate oppure le scaglie di cocco con l'uva sultanina, la marmellata o il miele e la cannella.Premete il ripieno nelle aperture delle mele e mettete un fiocco di burro su ogni mela, quindi infornate le mele ripiene a 200°C (180°C con modalità ventilata) per ca. 30 minuti, fino a quando non saranno morbide. Per la salsa alla vaniglia, mescolate in una tazza l'amido alimentare con poco latte freddo. Mettete i tuorli d'uovo in una ciotola. Scaldate il resto del latte in una pentola, aggiungete lo zucchero e un pizzico di sale. Tagliate in due ilbaccello di vaniglia per lunghezza, raschiate la polpa e aggiungetela al latte con il baccello. Portate il latte a ebollizione, mescolando

continuamente in modo che non bruci. Aggiungete l'amido alimentare sciolto al latte e lasciate bollire per circa ½ minuto, mescolando continuamente. Togliete la salsa dal fuoco ed eliminate il baccello di vaniglia. Mescolate una piccola quantità di salsa con i tuorli d'uovo, quindi incorporate il composto alla salsa calda. Servite le mele al forno accompagnandole con la salsa alla vaniglia.

Tempo di preparazione: ca. 45 – 60 minuti.

Suggerimento: se dopo le feste di Natale avanzano dei biscottini, questi possono essere sbriciolati e utilizzati come alternativa alle nocciole/ mandorle/ scaglie di cocco per il ripieno delle mele al forno. La salsa alla vaniglia si sposa molto bene anche con lo strudel di mele.